

Суханова Ирина Анатольевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ Детский сад №33
г. Каменск-Уральский
Свердловская область

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Игровой проект, групповой, долгосрочный, для детей дошкольного возраста **Пояснительная записка.**

Одной из важнейших задач ДООУ, прописанных в Федеральном государственном образовательном стандарте, является поддержание и укрепление детского здоровья.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – “состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...”.

На состояние здоровья наших детей, оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причинами этих функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, специальные комплексы упражнений.

Профилактика и устранение нарушений осанки - процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является *плоскостопие* — это деформация стопы.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по

профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

Актуальность.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста разработан проект «Игры, которые лечат». Формой профилактики, которой являться любая двигательная активность: ходьба, физические упражнения, занятия на тренажёрах и игры, что естественно для детей дошкольного возраста.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» Ж. Ж. Руссо.

Данный проект обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации корректирующих подвижных оздоровительных игр и игровых упражнений.

Все игры позволяют проводить профилактические занятия в веселой, занимательной форме. Игры никогда не наскучат детям, они помогут не только снять нервное напряжение, но и разовьют фантазию, увеличат творческий потенциал ребенка.

Цель.

Оказание общеукрепляющего воздействия на организм через игры и игровые упражнения.

Задачи.

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
5. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.
6. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
7. Воспитывать чувство уверенности в себе.
8. Научить родителей упражнениям и играм по профилактике нарушений осанки и плоскостопия в домашних условиях.

Методы и формы работы

- Беседы «Детям об осанке», «Детям о плоскостопии».
- Игры – путешествия по стране «Здоровья».
- Просмотр мультфильмов: «Барбоскины. Пятёрка по физкультуре», «Детям о спорте», «Спортания».
- Рекомендации для родителей «Формирование правильной осанки: коррекция плоскостопия у дошкольников»
- Подбор коррекционных игр и упражнений:
 - игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса;
 - игры на укрепление стопы;
 - игры на развитие двигательных способностей;
- игровой массаж.
- Отработка на НОД, на утренних гимнастических комплексах ОРУ, направленных на укрепление опорнодвигательного аппарата, стопы.
- Разучивание оздоровительных комплексов на утренней гимнастике.
- Самостоятельная деятельность детей в группе (ортопедические минутки).
- Чтение художественной литературы.

Условия реализации

- Организация предметно-развивающей среды в ДОУ, выступающей в роли стимулятора, движущей силы в целостном процессе становления личности дошкольника, обеспечивающая эмоциональное благополучие детей и отвечающая их интересам, потребностям, желаниям.
- Осуществление коммуникативно-диалоговой основы взаимоотношений дошкольников с взрослыми и сверстниками, как аспект личностного развития ребенка при регулярной включенности игры в образовательный процесс ДОУ и семьи.
- Создание единого ценностно-смыслового сотрудничества педагогов и родителей на основе понимания сущности проблемы, форм и методов обеспечения социальной успешности детей.

Материально-технические и временные ресурсы, необходимые для выполнения проекта:

- картотека игр на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств,
- дидактические игры по ЗОЖ,
- мультимедийное оборудование, мультфильмы, видеофильмы о спорте, о ЗОЖ,
- подборка бесед на тему «о осанке», «о плоскостопии»,
- физкультурный зал,
- оборудование (мячи, скакалки, кубы, разной высоты, дуги, гимнастическая стенка, гимнастические палки, ленты, султанчики, мешочки с грузом, сухой бассейн, батуты, коврики, фитболы, обручи, корригирующие дорожки, мячи – «Су-Джок», природный материал, полусферы).

Данный проект рассчитан на несколько лет для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. Проект реализуется на занятиях, на утренней гимнастике, в самостоятельной деятельности. Возьму среднюю группу ТНР.

На занятиях будем разучивать элементы заданий (игры, упражнения).

Один раз в месяц планирую, НОД с использованием корригирующих упражнений и игр. На утренних гимнастике разучивание комплексов оздоровительной гимнастики. Знакомство с художественными произведениями, уточнять его содержание, рассматривать иллюстрации, просмотр мультфильмов беседы будут планироваться в «части, формируемой участниками образовательных отношений. Родителям предложить с детьми дома выполнять профилактические упражнения. Закрепление полученного опыта, дети реализуют в самостоятельной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья ребенка в целом, снижение общей заболеваемости.
- Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
- Приобретение навыков красивой правильной осанки.
- Приобретение навыков правильной постановки стопы.
- Развитие физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость).
- Повышение интереса к занятиям физической культурой.
- Овладение навыками самооздоровления.

I. Основная часть проекта

Этапы	Форма	Сроки
Организационный	1.Изучение понятий, касающихся темы проекта; 2. Изучение методической и медицинской литературы по оздоровлению детей с использованием здоровьесберегающих технологий.3. Разработка перспективного плана по проекту.	Сентябрь – октябрь 2023 г.

	4. Подготовка цикла занятий. 5. Проведение мониторинга по физическому развитию.	
Деятельностный	1. Беседы 2. Коррекционные игры и упражнения. 3. Оздоровительная гимнастика. 4. Дидактические игры по ЗОЖ. 5. Опыты и эксперименты. 6. Чтение художественной литературы. 7. Познавательные мультфильмы о спорте.	В течение всего учебного года 2023-25
Заключительный	Обследование детей по данному вопросу, анализ проведенной работы. Распространение опыта в детском саду. Презентация проекта	Май 2025

II. Примерная форма планирования образовательной деятельности в рамках проекта

Месяц проведения	Тема	Задачи
Сентябрь	Просмотр мультфильмов о спорте: «Барбоскины. Пятёрка по физкультуре», «Детям о спорте», «Спортания».	Приобщать детей к основам здорового образа жизни.
Октябрь	Беседы: «Детям об осанке», «Детям о плоскостопии».	Систематизировать представления детей о правильной осанке, о здоровой стопе.
	Комплексы упражнений	Игровые упражнения
Ноябрь	<u>Средний возраст.</u> Разучивание комплекса упражнений для укрепления осанки. комплекс № 1 «На рыбалке», стр.5 Е. И. Подольская. <u>Старший возраст</u> ком.№1, стр.17 А. А. Потапчук (11). Упражнение с 3 по 11.	Ходьба на носках, на наружном своде стопы, «гусиным шагом», на носках в полуприседе, по ребристой доске, по массажным коврикам.
		Игры «Водолазы», «Елка, елочка», «Где ноги?». «Тише едешь дальше - будешь», «Пятнашки», «Мой домик».

Декабрь	<p><u>Средний возраст.</u> комплекс № 2 «Мы малыши - крепыши», стр.6 Е. И. Подольская.</p> <p><u>Старший возраст</u> ком.№1, стр.18 А. А. Потапчук. Упражнение с 12 по 19.</p>	<p>«Где ноги», «Поезд с арбузами», «Куры» «Попадание в цель», «Слепые котята», «мяч от себя»</p>	<p>«Ель, ёлка, ёлочка», «Лягушонок», «Разминка», «Осанка», «На водопой» «Горячий мяч», «Охотники и утки»</p>
Январь	<p><u>Средний возраст.</u> комплекс № 3 «Птицы, рыбы и другие животные», стр.7 Е. И. Подольская.</p> <p><u>Старший возраст</u> ком.№ 2, стр.20 А. А. Потапчук. Упражнение с 1 по 7.</p>	<p>«Дети и лесные обитатели», «Ёж», «Кошечка». «Дети и лесные обитатели», «Угадай рисунок на спине», «Качалочка»</p>	<p>«Поиграем с мишкой», «Вышел мишка на лужок». «Мой домик», «Дети и обезьяны», «Китайские пятнашки»</p>
Февраль	<p><u>Средний возраст.</u> комплекс № 4 «Тики-так – мы умеем вот так», стр.8 Е. И. Подольская.</p> <p><u>Старший возраст</u> ком.№ 2, стр.21 А. А. Потапчук. Упражнение с 7 по 11.</p>	<p>«Калачи», «Пройди по камушкам», «Лесная тропинка» «Гусеница», «Плавание на байдарки», «Не урони мешочек»</p>	<p>«Мартышки», «Кошка и котята», «Котята» «Мой домик», «Змейка», «Ручеёк»</p>
Март	<p><u>Средний возраст.</u> комплекс № 5 «Мы весёлые ребята», стр.10 Е. И. Подольская.</p> <p><u>Старший возраст</u> ком.№ 3, стр.21 А. А. Потапчук. Упражнение с 1 по 7.</p>	<p>«С кочки на кочку», «Горки», «Приклей к полу обруч» Массаж стоп «Молоточки», массаж спины «Суп», «Выложи дорогу»</p>	<p>«Сборщик», «Лягушки на зарядке», «Кенгуру» с.8 Трясорукова «Художник», «День и ночь», «Перекаати мяч»</p>
Апрель	<p><u>Средний возраст.</u> комплекс № 6 «Наши послушные ручки», стр.11 Е. И. Подольская.</p> <p><u>Старший возраст</u> ком.№ 2, стр.22 А. А. Потапчук. Упражнение с 7 по 14.</p>	<p>«Найди такой же цвет», «Пройди по камушкам», «Переверни» «Художник», «Маляр», «Эквилибрист» с.41 Потапчук</p>	<p>«Сова» с.12 Трясорукова, «Перенеси червячка», «Ель, елка, елочка» «Перетягивание каната», «Обезьянки», «Бабушка из Бразилии»</p>

Май	. <u>Средний возраст</u> . комплекс № 7 «Лошадка», стр.12 Е. И. Подольская. <u>Старший возраст</u> ком.№ 3, стр.23 А. А. Потапчук. Упражнение с 1 по 7.	«Катаем палочку», «Кач- кач», «Где ноги» «Осанка», «Не перепутай», «Выложи дорогу»	«На водопой», «Покружись – не упади» «Бабушка Маланья» «Рельсы, рельсы»
-----	---	--	---

III. Заключительный

* Обследование детей по данному вопросу проводится по направлению «Физическое развитие»

* Анализ проведенной работы.

* Распространение опыта в детском саду.

* Презентация проекта

Список литературы:

1. А. А. Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей». РЕЧЬ, Санкт-Петербург 2007

2. Д. Б. Юматова «Культура здоровья дошкольника» цикл игр-путешествий. Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2017

3. В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Линка-Пресс, Москва 2000

4. Е. И. Подольская «Оздоровительная гимнастика» игровые комплексы. Учитель, Волгоград 2012

5. Н. С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Скрипторий, Москва 2005